GARMIN.

vívofit® 2 Manuale Utente

⚠ ATTENZIONE

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Operazioni preliminari

Per poter utilizzare il bracciale vívofit 2, è necessario configurarlo sul computer o su un dispositivo mobile compatibile.

1 Visitare il sito Web www.garminconnect.com/vivofit2.
2 Selezionare un'opzione:
   - Se si utilizza un computer per configurare il bracciale, collegare l' USB ANT Stick™ wireless a una porta USB disponibile, quindi scaricare e installare il software di configurazione Garmin Express™ (Download del software).
   - Se invece si utilizza un dispositivo mobile per configurare il bracciale, installare e aprire l'applicazione Garmin Connect™ per dispositivi mobili (Download dell'applicazione per dispositivi mobili).
3 Selezionare il tasto ① per accenderlo.

PA IR

Quando si accende il bracciale per la prima volta, quest'ultimo si mette in modalità di associazione. Se così non fosse, tenere premuto il tasto del bracciale finché non viene visualizzato PAIR.

NOTA: finché non viene effettuata l'associazione e non si completa il processo di configurazione, il bracciale ha funzionalità limitate.

4 Seguire le istruzioni visualizzate sul computer o sul dispositivo mobile per associare il bracciale vívofit 2 e completare il processo di configurazione.

Download del software

1 Sul computer, visitare il sito Web www.garminconnect.com/vivofit2.
2 Selezionare un'opzione:
   - Se si utilizza un sistema operativo Windows®, selezionare **Download per Windows** e seguire le istruzioni visualizzate.
   - Se si utilizza un sistema operativo Mac®, selezionare **Download per Mac** e seguire le istruzioni visualizzate.

Download dell'applicazione per dispositivi mobili

È possibile utilizzare l'app Garmin Connect Mobile per associare il dispositivo vívofit 2 e completare il processo di configurazione. Ciò consente di condividere e analizzare i dati e scaricare aggiornamenti software dal dispositivo mobile. Diversamente da altri dispositivi Bluetooth® associati dalle impostazioni Bluetooth sul dispositivo mobile, il dispositivo vívofit 2 deve essere associato direttamente tramite l'app Garmin Connect Mobile.

NOTA: il dispositivo mobile deve supportare la funzione Bluetooth Smart per poterlo associare al dispositivo vívofit 2 e sincronizzare i dati. Per informazioni sulla compatibilità, visitare il sito Web www.garmin.com/ble

1 Sul dispositivo mobile, visitare il sito Web www.garminconnect.com/vivofit2.
2 Selezionare **Scarica l'applicazione** e seguire le istruzioni visualizzate.

Invio di dati al computer

Prima di inviare dati al computer, è necessario collegare l' USB ANT Stick alla porta USB del computer e scaricare il software di configurazione Garmin Express (Download del software).

1 Posizionare il bracciale entro 3 m (10 piedi) dal computer.
2 Tenere premuto il tasto del bracciale finché non viene visualizzato **SYNC**.
3 Visualizzare i dati su Garmin Connect.

Associazione del dispositivo a più computer

È possibile associare il dispositivo vívofit 2 a diversi computer. Ad esempio, è possibile associare il dispositivo vívofit 2 al computer di casa e dell'ufficio.

1 Collegare USB ANT Stick a una porta USB del computer.
2 Scaricare il software di configurazione Garmin Express per Windows o Mac (Download del software).
3 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **PAIR**.
4 Seguire le istruzioni visualizzate sul computer per associare il dispositivo vívofit 2 e completare il processo di configurazione.
5 Se necessario, ripetere le fasi 1-4 per ciascun computer aggiuntivo.

Invio di dati al dispositivo mobile

Prima di inviare dati al dispositivo mobile, è necessario associare il bracciale vívofit 2 a un dispositivo mobile compatibile (Download dell'applicazione per dispositivi mobili).

Il bracciale si sincronizza periodicamente con l'applicazione Garmin Connect per dispositivi mobili. È inoltre possibile inviare dati al dispositivo mobile in qualsiasi momento.

1 Posizionare il bracciale entro 3 m (10 piedi) dal dispositivo mobile.
2 Tenere premuto il tasto del bracciale finché non viene visualizzato **SYNC**.
3 Visualizzare i dati nell'applicazione Garmin Connect per dispositivi mobili.

Associazione di più dispositivi mobili

È possibile associare il dispositivo vívofit 2 a più dispositivi mobili. Ad esempio, è possibile associare il dispositivo vívofit 2 a uno smartphone e a un tablet.

1 Installare e aprire l'applicazione Garmin Connect Mobile sul dispositivo mobile (Download dell'applicazione per dispositivi mobili).
2 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **PAIR**.
3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo smartphone per associare il dispositivo vívofit 2 e completare il processo di configurazione.
4 Se necessario, ripetere le fasi 1-3 per ciascun dispositivo mobile aggiuntivo.

Come indossare il dispositivo

1 Selezionare il cinturino più adatto al proprio polso (Sostituzione del cinturino).
2 Accertarsi di allacciare completamente il cinturino al polso.

   Quando la fibbia è completamente inserita, il dispositivo è fissato saldamente al polso.
3 Bloccare la fibbia.

Febbraio 2015 Stampato a Taiwan 190-01839-31_0A

I contrassegni rossi sulla fibbia indicano la posizione sbloccata.

http://j.mp/vivo2clasp

NOTA: bloccare la fibbia quando si indossa il dispositivo per evitare di perderlo.

4 Indossare il dispositivo giorno e notte (Uso della funzione di rilevamento del sonno).

Icone

Le icone vengono visualizzate nella parte inferiore dello schermo. Ciascuna icona rappresenta una funzione differente. È possibile selezionare il tasto del bracciale per scorrere attraverso le diverse funzioni.

	Il numero totale di passi effettuati nel giorno.
GOAL	Il numero di passi rimanenti necessari a raggiungere l'obiettivo di passi giornaliero. Il dispositivo suggerisce automaticamente un nuovo obiettivo all'inizio di ciascun giorno.
KM o MI	La distanza percorsa in chilometri o in miglia nel giorno corrente.
	La quantità di calorie totali bruciate nel giorno corrente, sia quelle bruciate durante l'attività sia quelle a riposo.
	L'ora e la data corrente in base alla posizione. Il dispositivo aggiorna l'ora e la data quando viene sincronizzato con un computer o dispositivo mobile.
	La frequenza cardiaca e la zona della frequenza cardiaca da una fascia cardio associata.

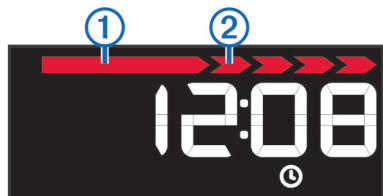
Obiettivo automatico

Il bracciale crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base allo storico. Appena si inizia a camminare o a correre, il bracciale conta il numero di passi rimanenti per raggiungere l'obiettivo giornaliero. Quando si raggiunge l'obiettivo di passi, il bracciale visualizza GOAL+ e inizia a contare il numero di passi effettuati oltre l'obiettivo giornaliero.

Quando si configura il dispositivo per la prima volta, è necessario definire un livello di attività. Questo livello determina l'obiettivo di passi iniziale.

Se si sceglie di non utilizzare la funzione di obiettivo automatico, è possibile impostare un obiettivo di passi personalizzato sull'account Garmin Connect.

Barra motivazionale

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. La barra di movimento motivazionale viene visualizzata quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, la barra di movimento ① viene visualizzata. Il dispositivo invia un segnale acustico anche se i toni di avviso sono attivati (Impostazioni del dispositivo). Vengono visualizzati ulteriori segmenti ② dopo altri 15 minuti di inattività.

È possibile reimpostare la barra di movimento percorrendo a piedi una breve distanza.

Funzioni del tasto

È possibile tenere premuto il tasto del dispositivo per scorrere le funzioni secondarie.

Retroilluminazione	Consente di attivare la retroilluminazione. La retroilluminazione viene disattivata automaticamente.
START	Consente di avviare un'attività a tempo.
STOP	Consente di interrompere un'attività a tempo.
SYNC	Consente di inviare dati al computer o dispositivo mobile.
SLEEP	Consente di impostare la modalità di sospensione.
PAIR	Consente di associare il dispositivo vívofit 2 al computer o dispositivo mobile.

Avvio di un'attività di fitness

Prima di poter utilizzare una fascia cardio ANT+® opzionale per l'attività, è necessario indossare il sensore e associarlo al dispositivo (Associazione della fascia cardio ANT+).

È possibile registrare un'attività di fitness a tempo, ad esempio una camminata o un corsa, che è possibile inviare all'account Garmin Connect.

1 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **START**.

   Il timer viene avviato.

   NOTA: il dispositivo non registra l'attività di fitness o i dati del sensore ANT+ opzionale finché il timer non viene avviato.

2 Iniziare l'attività.

   SUGGERIMENTO: è possibile selezionare il tasto del dispositivo per scorrere i dati dell'attività mentre il timer è in esecuzione.

3 Dopo aver completato l'attività, tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **STOP**.

   Viene visualizzato un riepilogo. Il dispositivo visualizza il tempo totale, la distanza percorsa e le calorie bruciate durante l'attività.

4 Selezionare il tasto del dispositivo per terminare il riepilogo e tornare alla schermata predefinita.

   Il dispositivo tenta di inviare i dati dell'attività all'account Garmin Connect.

Rilevamento del sonno

In modalità sonno, il dispositivo monitora il riposo. Le statistiche sul sonno prendono in esame la qualità del sonno, distinguendo i periodi di movimento dai periodi di riposo effettivo.

Uso della funzione di rilevamento del sonno

Prima di utilizzare la funzione di rilevamento del sonno, è necessario indossare il dispositivo.

1 Tenere premuto il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **SLEEP**.

2 Al risveglio, tenere premuto il tasto del dispositivo per uscire dalla modalità sonno.

   NOTA: se si dimentica di attivare la modalità sonno sul dispositivo, è possibile immettere manualmente i tempi di inizio e fine del sonno sull'account Garmin Connect così da ripristinare le statistiche sul sonno.

Cronologia

Il dispositivo tiene traccia dei passi giornalieri e delle statistiche sul sonno, nonché dei dati delle attività di fitness a tempo e del sensore ANT+ opzionale. Questa cronologia può essere inviata all'account Garmin Connect.

Il dispositivo memorizza i dati sulle attività di fitness fino a 3 settimane.

NOTA: quando si utilizza una fascia cardio, la memoria dati viene sensibilmente ridotta (circa 12 giorni).

Quando la memoria dati è piena, il dispositivo elimina i file meno recenti per fare spazio ai nuovi dati.

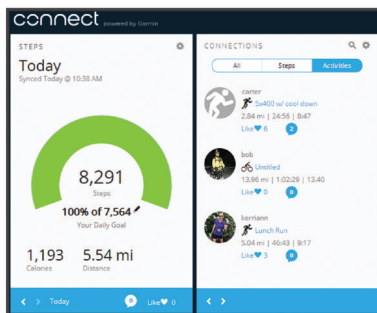
Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici sull'account Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, triathlon e molto altro. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo www.garminconnect.com/start.

Rilevamento dei progressi: è possibile rilevare i progressi giornalieri, partecipare a una gara amichevole con i propri contatti e raggiungere gli obiettivi impostati.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando il dispositivo, è possibile caricarla sull'account Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come durata, distanza, frequenza cardiaca, calorie bruciate e report personalizzabili.

NOTA: alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.

Condivisione delle attività: è possibile connettersi con gli amici per seguire reciprocamente le attività o pubblicare collegamenti alle proprie attività sui social network preferiti.

Gestione delle impostazioni: è possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

Personalizzazione del dispositivo

Impostazioni del dispositivo

È possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect. Dal widget dei dispositivi, selezionare Impostazioni dispositivo.

Schermate visibili: consente di personalizzare le schermate visualizzate sul dispositivo.

Schermata predefinita: consente di impostare la schermata iniziale predefinita sul dispositivo.

Toni avviso: consente di attivare e disattivare i toni di avviso. Il dispositivo invia un segnale quando i toni di avviso sono attivati.

Obiettivo automatico: consente al dispositivo di determinare automaticamente l'obiettivo di passi.

NOTA: dopo aver disattivato questa funzione, è necessario immettere l'obiettivo di passi manualmente.

Formato orario: consente di impostare il dispositivo per visualizzare l'ora in formato 12 ore o 24 ore.

Unità: consente di impostare il dispositivo per visualizzare la distanza percorsa in chilometri o in miglia.

Lunghezza passi personalizzata: consente al dispositivo di calcolare con maggiore precisione la distanza percorsa utilizzando la lunghezza passi personalizzata.

Frequenza cardiaca: fornisce una stima della frequenza cardiaca massima e consente di determinare le zone di frequenza cardiaca personalizzate.

ANT+ Fascia cardio

Il dispositivo può essere utilizzato con i sensori ANT+ wireless. Per ulteriori informazioni sulla compatibilità e l'acquisto dei sensori opzionali, accedere a http://buy.garmin.com.

Come indossare la fascia cardio

NOTA: se non si dispone di una fascia cardio, ignorare questa sezione.

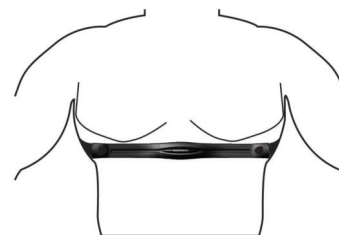
NOTA: il dispositivo potrebbe causare irritazioni se utilizzato per lunghi periodi di tempo. Per ridurre l'attrito, applicare un lubrificante o un gel specifico al centro del modulo nel punto in cui è a contatto con la pelle.

AVVERTENZA

Non applicare il gel o il lubrificante sugli elettrodi.

Non utilizzare gel o lubrificanti che contengono filtri solari.

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Regolarla in modo tale che aderisca e rimanga in posizione durante l'attività.

1. Premere una linguetta della fascia ① nell'apertura ② sul modulo della fascia cardio.
2. Premere la linguetta verso il basso.
3. Inumidire gli elettrodi ③ sul retro del modulo per garantire la massima aderenza tra il torace e il modulo della fascia cardio.
4. Avvolgere la fascia intorno al torace e collegarla all'altro lato del modulo della fascia cardio.

   Il logo Garmin® deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.
5. Posizionare il dispositivo entro 3 m (10 piedi) dalla fascia cardio.

Dopo aver indossato la fascia cardio, questa è attivata e invia i dati.

Associazione della fascia cardio ANT+

Prima di associare la fascia cardio, è necessario attivare la schermata dei dati della frequenza cardiaca sul dispositivo vívofit 2. Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione delle schermate del dispositivo, vedere Impostazioni del dispositivo.

NOTA: se il dispositivo è stato fornito con una fascia cardio, la schermata dei dati della frequenza cardiaca è già attivata e la fascia cardio è associata.

1 Indossare la fascia cardio.
2 Posizionare il dispositivo entro la portata di 3 m (10 piedi) dal sensore.
   NOTA: mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori ANT+ durante l'associazione.
3 Selezionare il tasto del dispositivo finché non viene visualizzato **HEART**.
   Quando il sensore viene associato al dispositivo, vengono visualizzate la frequenza cardiaca e la zona della frequenza cardiaca.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

Obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi.

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (Calcolo delle zone di frequenza cardiaca) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

Info sul dispositivo

Caratteristiche tecniche di vívofit 2

Tipo di batteria	Due batterie CR1632 sostituibili dall'utente
Durata della batteria	Oltre 1 anno
Temperatura operativa	Da -10 a 60 °C (da 14 a 140 °F)
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+ Tecnologia wireless Bluetooth Smart
Classificazione di impermeabilità	5 ATM*

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Caratteristiche tecniche della fascia cardio

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 volt
Durata della batteria	Circa 3 anni (1 ora al giorno)
Temperatura operativa	Da -10 ° a 50 °C (da 14 ° a 122 °F)
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+
Classificazione di impermeabilità	1 ATM* **NOTA:** questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 10 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Batterie sostituibili dall'utente

⚠ ATTENZIONE

Non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere le batterie.

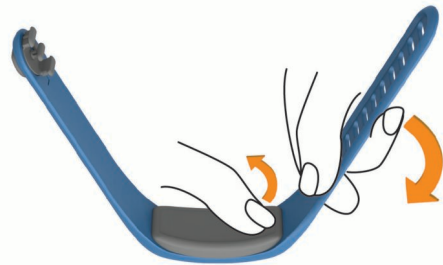
Tenere la batteria lontano dalla portata dei bambini.

Non mettere mai le batterie in bocca. Nel caso vengano ingoiate, contattare un medico o il centro di controllo veleni locale.

Le batterie a pila di ricambio possono contenere materiale in perclorato, per cui potrebbe essere richiesto un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ AVVISO

Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

Sostituzione delle batterie del dispositivo vívofit 2

1 Rimuovere il modulo dal cinturino.
2 Rimuovere le quattro viti sulla parte anteriore del modulo con un cacciavite Phillips piccolo.
3 Rimuovere il coperchio e le batterie.
4 Inserire le nuove batterie.
   NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione.
5 Riposizionare il coperchio anteriore e le quattro viti.
6 Serrare saldamente le quattro viti.
7 Inserire il modulo nel cinturino.
   Il tasto del modulo deve essere allineato al tasto di gomma sul cinturino.

Sostituzione della batteria della fascia cardio

1 Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro della fascia cardio.
2 Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso antiorario finché non viene allentato sufficientemente per essere rimosso (la freccia punta verso **OPEN**).
3 Rimuovere il coperchio e la batteria.
4 Attendere 30 secondi.
5 Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.

   NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.
6 Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso orario e reinserirlo in posizione (la freccia punta verso **CLOSE**).

Dopo aver sostituito la batteria della fascia cardio, è necessario associarla di nuovo al dispositivo.

Manutenzione del dispositivo

AVVERTENZA

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Sciacquare accuratamente il dispositivo con acqua dolce dopo l'esposizione a cloro, acqua salata, creme solari, cosmetici, alcool o altri prodotti chimici corrosivi. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare il corpo del dispositivo.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Pulizia del dispositivo

1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
2 Asciugarlo.

Manutenzione della fascia cardio

AVVERTENZA

Un accumulo di sudore e sale sull'elastico può pregiudicare l'accuratezza dei dati forniti dalla fascia cardio.

- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
- Occasionalmente, lavare a mano l'elastico utilizzando una quantità ridotta di detergente non aggressivo, ad esempio il detersivo per i piatti.

  NOTA: una quantità eccessiva di detergente può danneggiare l'elastico.
- Non inserire l'elastico in asciugatrice.
- Appendere l'elastico o posizionarlo disteso per asciugarlo.

Risoluzione dei problemi

Il computer o il dispositivo mobile non è al momento disponibile

Finché non si completa il processo di configurazione su un computer o un dispositivo mobile, è possibile attivare il bracciale e utilizzarlo con funzionalità limitate. Prima della configurazione, è possibile utilizzare solo il conteggio del numero di passi, l'obiettivo automatico, la barra di movimento e la fascia cardio (se in dotazione con il dispositivo). Il bracciale reimposta il numero di passi una volta al giorno. Il bracciale tenta di reimpostare il numero di passi durante il sonno, in base al livello di inattività, dal primo giorno di utilizzo. Il bracciale non memorizza alcun dato nella cronologia finché la configurazione non è completa.

Configurare il dispositivo su un computer o un dispositivo mobile compatibile (Operazioni preliminari) per utilizzarne le funzioni aggiuntive.

NOTA: la configurazione è un processo da eseguire una sola volta e consente di utilizzare tutte le funzioni disponibili.

Il dispositivo non visualizza l'ora corretta

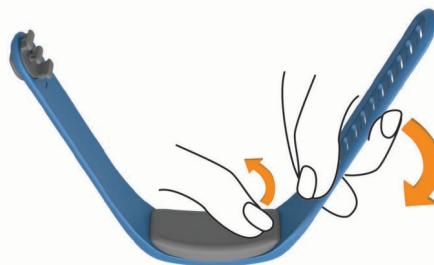
Il dispositivo aggiorna l'ora e la data quando viene sincronizzato con un computer o dispositivo mobile. È necessario sincronizzare il dispositivo per ricevere l'ora corretta quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

1 Verificare che il computer o dispositivo mobile visualizzi l'ora locale corretta.
2 Selezionare un'opzione:
   - Sincronizzare il dispositivo con un computer (Invio di dati al computer).
   - Sincronizzare il dispositivo con uno smartphone (Invio di dati al dispositivo mobile).

L'ora e la data vengono aggiornate automaticamente.

Accensione del dispositivo

Selezionare il tasto del dispositivo ①.

Sostituzione del cinturino

1 Rimuovere il modulo dal cinturino.
2 Inserire il modulo nel cinturino sostitutivo.

   Il tasto del dispositivo sul modulo deve essere allineato al tasto sul cinturino.

Aggiornamento software

Se è disponibile un aggiornamento software, il tuo dispositivo scarica automaticamente l'aggiornamento quando lo sincronizzi al tuo account su Garmin Connect.

Durante il processo di aggiornamento viene visualizzato il conto alla rovescia. Quando l'aggiornamento è completo, il dispositivo viene riavviato.

Appendice

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Contratto di licenza software

L'USO DEL DISPOSITIVO IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE. LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin Ltd. e le società affiliate ("Garmin") concedono una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo, i diritti di proprietà e di proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software, di cui non viene fornito il codice sorgente, sono considerati segreti commerciali di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti d'America o delle norme per il controllo delle esportazioni da qualsiasi altro Paese.

Garanzia

La garanzia è prestata dal Venditore:

• al Consumatore ossia, ai sensi dell'art. 3, D.Lgs. 6 ottobre 2005, alla "persona fisica che agisce per scopi estranei all'attività imprenditoriale o professionale eventualmente svolta", sulla base della medesima norma istitutiva del così detto Codice del consumo. In base a detta legge la durata della garanzia è di 24 mesi decorrenti dalla data di consegna del prodotto al Consumatore. La garanzia copre solo i difetti di conformità o d'origine, cioè preesistenti alla consegna del bene al Consumatore e non copre i difetti legati ad un'errata installazione o ad errato uso dello stesso;

• al Professionista, ossia ai sensi del citato art. 3 206/05, alla "persona fisica o giuridica che agisce nell'esercizio della propria attività imprenditoriale o professionale, ovvero un suo intermediario" nei limiti di quanto previsto dagli artt. 1490 ss c.c. e nei termini di cui all'art. 1495 c.c.

Garanzia Prodotto

Il Prodotto, a cui è riferita la presente garanzia, è garantito esente da difetti originari di conformità per un periodo di 24 mesi dalla data di consegna all'utente finale, conformemente a quanto previsto dal D.Lgs. 206/05.

La preghiamo, prima di prendere possesso del prodotto, di verificare, assieme al Venditore, se il prodotto è conforme alle Sue aspettative. Laddove il Venditore si occupi anche della installazione del Prodotto, La preghiamo, inoltre, di verificarne il corretto funzionamento, eventualmente eseguendo una prova d'uso reale.

Procedura

Qualora intenda avvalersi dei diritti di cui alle presenti condizioni di garanzia, la preghiamo di visitare il sito web di Garmin Italia (www.garmin.it) onde ottenere le informazioni circa l'esatta modalità di consegna o spedizione dei prodotti.

Con le limitazioni specificate in seguito, e qualora sussistano le condizioni per riconoscere la garanzia ai sensi del D.Lgs. 206/05, il prodotto verrà riparato senza nessun costo relativo alle spese strettamente necessarie per la riparazione e quindi rispedito in porto franco al Venditore.

Resta fermo quanto disposto dall'art. 130, D.Lgs. 206/05 in particolare quanto all'oggettiva impossibilità o l'eccessiva onerosità della riparazione.

Per i prodotti in garanzia il Consumatore nulla deve al Venditore a titolo di contributo spese di trasporto o di gestione. Laddove il prodotto dovesse essere inviato nonostante il periodo di garanzia sia scaduto ovvero risulti che trattasi di difetto non coperto dalla Garanzia, ovvero il prodotto sia privo di difetti, Garmin Italia addebiterà al Venditore i costi del trasporto, amministrativi e tecnici sostenuti.

Limiti nel caso di intervento in garanzia

La garanzia di Garmin Italia non copre i difetti originari manifestatisi oltre il termine di durata della garanzia, i difetti che non preesistevano alla consegna del prodotto, i guasti derivanti da negligenza o trascuratezza nell'uso, da errata installazione o manutenzione, erroneo immagazzinaggio e/o conservazione, da manutenzione effettuata da personale non autorizzato, da danni di trasporto, corrosione o per strumenti in cui il numero di matricola sia stato in qualche modo alterato o cancellato. Garmin Italia non può essere ritenuta responsabile per danni causati durante l'installazione o come conseguenza di un'installazione scorretta. La presente Garanzia non copre i controlli periodici, gli allineamenti e le calibrazioni originarie e successive, prove in mare o su terra, o spiegazioni pratiche sull'uso del prodotto a meno che non siano specificatamente necessari per il ripristino funzionale della parte sostituita coperta dalla garanzia.

La garanzia non copre altresì difetti derivanti da incidenti, calamità naturali od altre cause fra le quali, a titolo meramente esemplificativo, pioggia, grandine o fulmini.

La garanzia non copre i danni conseguenti a sovraccarichi di corrente dovuti alla rete cui il prodotto dovesse essere collegato o causati da altre apparecchiature, sistemi o componenti in occasione di impropria connessione o uso non autorizzato o permesso del prodotto ivi compreso nel caso di eventuale utilizzo di un caricabatteria di modello differente rispetto a quello fornito con il prodotto. I materiali soggetti ad usura (inclusi fusibili, batterie, cinghie, ventole o le parti meccaniche connesse) sono specificata-mente esclusi dalla presente Garanzia.

L'eventuale rottura di sigilli o la precedente manomissione del prodotto escludono la possibilità di avvalersi della Garanzia.

La presente Garanzia non copre le ore di lavoro straordinario. La Garanzia Garmin Italia non copre eventuali differenze di colorazione, di materiale o aspetto sussistenti tra quanto a titolo indicativo, illustrato nella pubblicità, nei cataloghi o su Internet, che non siano state oggetto di specifico reclamo al momento della consegna del prodotto.

Tutti i prodotti Garmin Italia sono considerati ausili allo svolgimento dell'attività a cui sono destinati. È quindi esclusivamente responsabilità dell'utente usare la prudenza e il giudizio necessari durante il loro utilizzo.

Garmin Italia non risponderà dell'eventuale inosservanza delle normali regole di diligenza e prudenza ed altresì, nel caso di utilizzo a bordo di autoveicoli, velivoli, natanti o di altri mezzi di trasporto non risponderà della violazione delle norme, disposizioni delle autorità o regolamenti disciplinanti la loro circolazione e non risponderà dei danni eventualmente causati a terzi ed alla persona del Consumatore.

Assistenza oltre i termini di garanzia

Qualora il prodotto in Suo possesso manifestasse problemi di funzionamento oltre i termini di garanzia, ovvero per quanto entro i 24 mesi di vita fosse stato danneggiato o abbisognasse comunque di interventi tecnici per cause che non rientrano fra quelle coperte dalla garanzia, La preghiamo di contattare telefonicamente il Customer Care Garmin al numero indicato sul sito www.garmin.it al fine di concordare la modalità di invio dello strumento per riparazione o verifica.

Ricordiamo che in caso di assistenza fuori garanzia le spese di trasporto sono a carico del Consumatore, come pure i costi di riparazione, verifica, aggiornamento software o eventuale reset delle apparecchiature.